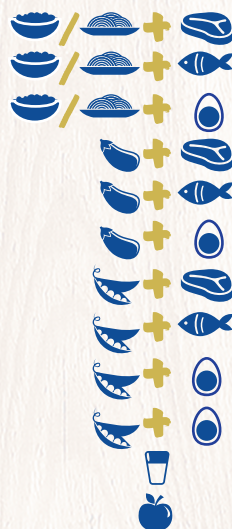


recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

ALMUERZO



CENA



este mes

La primavera la sangre altera

Los colores y la buena luz que nos trae la primavera nos invita a salir de casa y a disfrutar de nuevos olores y sabores que salen de la cocina. Los alimentos que nos da la estación nos llenarán de vitaminas. Nutrirse con productos frescos es siempre básico, pero en estos meses además puede ser delicioso. Verduras, frutas, peces y legumbres están en su mejor momento.

Frutas: fresas, peras, cerezas, manzanas, plátanos, frambuesas, ciruelas, piñas, nísperos, albaricoques... Alimentos con tonos rojos y anaranjados, por su alto contenido en vitamina y betacarotenos, necesarios para nuestra salud en esta época del año previa a verano.

Verduras: guisantes, brécol, coliflor, puerros, calabacín, pimientos, acelgas, alcachofas, espárragos, espinacas, gran variedad de lechugas...

Tartaletas variadas

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/aperitivos/tartaletas-variadas-29643.html>

Timbal de patata con pimiento y bacalao

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/timbales-patata-pimiento-bacalao-33825.html>

Tradiciones y fiestas para celebrar en familia:

Viernes santo / Lunes de pascua

10 meses causas



¡Deberíamos reír más!

La risa mejora la salud. Tiene muchos efectos beneficiosos: alivia el dolor, potencia la creatividad y ayuda a combatir virus y bacterias.



MENU ABRIL 2022

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU BASAL



1ª SEMANA											VIERNES 1	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada			INFANTIL (2-6 años)
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8	
2ª SEMANA	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de caldo con pasta (G,H*)		INFANTIL (2-6 años)	
	Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G)		Bacalao al horno (P)		Tortilla de calabacin (H)		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno (S)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas	
Lazos aliñados con aceite de oliva		Lechuga y zanahoria		Lechuga , olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maiz		Variedad de ensalada		PRIMARIA (7-12 años)		
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
				Pan integral						783,6 101,5 40,5 46,4		
3ª SEMANA	¡Feliz Semana Santa y Pascua!											
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
			Espirales (G,H*) con salsa de tomate		Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)		Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)		INFANTIL (2-6 años)	
		Tortilla de patatas (H)		Salchichas de carne mixta al horno (S)		Escalopa de pollo (G,L)		Filete de merluza al horno (P)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
		Lechuga, tomate y maiz		Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas		606,1 92,7 33,7 28,5		
		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)		
				Pan integral						V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
										782,6 102,8 44,5 43,8		
4ª SEMANA	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduritas de temporada		Garbanzos estofados con espinacas		Borrajá con patata		Sopa de caldo con pasta (G,H*)		INFANTIL (2-6 años)	
	Bistec de pollo al horno		Revuelto de jamón y queso (H)		Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)		Lomo con loncha de queso (L)		Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas	
Lechuga, zanahoria y pepino		Espirales con aceite y oregano		Lechuga, maiz y soja (SO)		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, zanahoria y maiz		591,2 115,7 34,8 43,1		
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)		
				Pan integral						V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
										795,8 131,7 48,2 67,6		

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación
saludable





EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL





MENU ABRIL 2022

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CARNE



1ª SEMANA															VIERNES		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO			
													Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)		INFANTIL (2-6 años)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas			
													Salmón al horno		604,9 131,9 39,8 36,2					
													Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas			
												Fruta de temporada		792,7 86,4 31,9 35,6		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO				
														VIERNES		INFANTIL (2-6 años)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
2ª SEMANA	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES		8	Sopa de caldo vegetal con pasta		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas						
	Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Hamburguesa de coliflor y queso		591 87,3 32,8 29,5		PRIMARIA (7-12 años)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas					
	Fingers de pescado		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Merluza al horno		Variedad de ensalada		783,4 109 41,5 45,6									
	Lazos aliñados con aceite de oliva		Lechuga y zanahoria		Lechuga , olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Fruta de temporada											
												Fruta de temporada								
3ª SEMANA	¡Feliz Semana Santa y Pascua!																			
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES		22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO								
			Espirales con salsa de tomate		Sopa de pescado con arroz		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas									
		Tortilla de patata		Tortilla francesa		Colas de rape al horno		Filete de merluza al horno		585,6 91,4 31 27,2		PRIMARIA (7-12 años)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas						
		Lechuga, tomate y maíz		Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		743,8 94,7 39,8 42										
		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada												
4ª SEMANA	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES		29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO								
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduritas de temporada		Garbanzos estofados con espinacas		Borrajá con patata		Sopa de caldo vegetal con pasta		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas									
	Tortilla francesa		Tortilla de patatas		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Canelones de espinacas		Colas de rape a la marinera		604,4 129,5 34,5 36,8		PRIMARIA (7-12 años)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas					
	Lechuga, zanahoria y pepino		Espirales con aceite y oregano		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, zanahoria y maíz		777,5 135,5 48,6 63,5									
												Fruta de temporada								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación
saludable



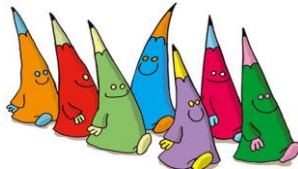


MENU ABRIL 2022

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN GLUTEN



1ª SEMANA								VIERNES		1				
								Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada						
LUNES		4	MARTES		5	MIÉRCOLES		6	JUEVES		7	VIERNES		8
2º SEMANA		Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada				
3ª SEMANA														
¡Feliz Semana Santa y Pascua!														
														
LUNES		18	MARTES		19	MIÉRCOLES		20	JUEVES		21	VIERNES		22
4ª SEMANA				Pasta S/G con salsa de tomate Tortilla de patatas Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Salchichas de carne mixta al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada				
LUNES		25	MARTES		26	MIÉRCOLES		27	JUEVES		28	VIERNES		29
5ª SEMANA		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada				

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación
saludable





MENU ABRIL 2022

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN LACTOSA



1ª SEMANA													VIERNES	1	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada
LUNES		4	MARTES		5	MIÉRCOLES		6	JUEVES		7	VIERNES		8	
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada				Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga , olivas y soja Yogurt de soja				Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada				Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
2ª SEMANA															
3ª SEMANA	¡Feliz Semana Santa y Pascua!														
LUNES		18	MARTES		19	MIÉRCOLES		20	JUEVES		21	VIERNES		22	
		Espirales con salsa de tomate Tortilla de patatas Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada				Sopa de pescado con arroz Salchichas de carne mixta al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt de soja				Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada				Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
4ª SEMANA															
LUNES		25	MARTES		26	MIÉRCOLES		27	JUEVES		28	VIERNES		29	
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de champiñones Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada				Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja				Borrajá con patata Lomo al horno con queso (S/L) Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada				Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
5ª SEMANA															

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCIDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación
saludable





MENU ABRIL 2022

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN PESCADO



1ª SEMANA											VIERNES	1	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada
	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8			
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada				
3ª SEMANA	¡Feliz Semana Santa y Pascua!												
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22			
			Espirales con salsa de tomate Tortilla de patatas Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz Salsichas de carne mixta al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada				
4ª SEMANA	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29			
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borraja con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada				

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



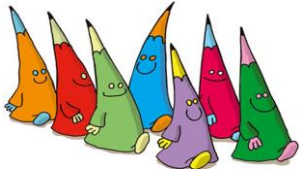


MENU ABRIL 2022

CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU SIN FRUTOS SECOS

1ª SEMANA		2ª SEMANA		3ª SEMANA		4ª SEMANA		5ª SEMANA	
									
LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
		Espirales con salsa de tomate Tortilla de patatas Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Salchichas de carne mixta al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 29	
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borraja con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA.
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

